

Государственное учреждение образования
«Дошкольный центр развития ребенка №11 г. Волковыска»



Выпуск газеты «Звонкая капель»:

*«Система организации
здорового образа жизни»*



Основные компоненты:

- 🍅 Безопасная эколого-гигиеническая среда эстетической направленности;
- 🍅 Психологический микроклимат, эмоциональный комфорт;
- 🍅 Распорядок дня;
- 🍅 Оптимальная двигательная активность;
- 🍅 Закаливание.



Схема модели здорового образа жизни:

Блок 1. «Наш организм»

- 🦋 **Как устроено и живет мое тело:** руки, ноги, голова, живот, спина, правила здорового тела;
- 🦋 **Мои умные помощники:** глаза, нос, уши, рот, зубы и уход за ними;
- 🦋 **Главная опора моего тела:** скелет, мышцы, осанка; правила их сохранения и укрепления;
- 🦋 **Мои внутренние органы:** легкие, желудок, сердце, как им помочь быть здоровыми.

Блок 2. «Наше состояние»

- 🦋 **Мое настроение:** эмоции, мимика, жесты, действия, поступки, добрые дела, вежливость, уважение, любовь.

Блок 3. «Питание – хорошее здоровье»

- 🦋 **Полезная и вредная пища,** овощи и фрукты на нашем столе, режим и правила здорового питания, культура еды.

Блок 4. «Физкультура, спорт – радость, сила, выносливость, закалка, крепкое здоровье»

- 🦋 Движения разные важны и нужны (азбука движений);
- 🦋 Физические упражнения – помощники здорового тела;
- 🦋 Спорт, элементы спортивных игр;
- 🦋 Двигательный режим – здоровье и хорошее настроение.

Блок 5. «Что такое здоровье?»

 **Наше самочувствие:** радость, улыбка, веселье, грусть, печаль, тревога, волнение;

 **Доктора – помощники здоровья:** зарядка, физкультура, спорт, солнце, воздух, вода, питание, гигиена, полезные привычки, сон, закаливание, любовь;

 **Болезни. Как не заболеть?** Как помочь своему организму стать здоровым? Болезни грязных рук. «Воздушные болезни». Пищевые отравления - как от них уберечься. Как и чем можно лечиться? Как предупредить болезнь? Как помочь заболевшему? Здоровые и вредные привычки – правила поведения.

Блок 6. «Безопасное поведение – сохранение и укрепление здоровья»

 **Учимся быть осторожными:** правила обращения с огнем, электроприборами, опасными предметами; поведение на дороге, на воде, в лесу, в транспорте, на участке, в незнакомых местах, в быту, с незнакомыми людьми.

 **Опасные природные явления:** как правильно загорать, безопасное поведение и закалка, здоровый воздух, здоровое дыхание, здоровый мороз; чтобы не замерзнуть, опасный гололед, буран, метель, гроза, наводнение – как уберечься спасти себя и других (медицинская помощь и самопомощь).

 **Безопасное поведение в мире живой природы;** домашние и дикие животные – сигнал опасности, как вести себя; рядом с нами ядовитые растения – соблюдаем дистанцию; съедобные и несъедобные растения – правила пользования, правила запрета, правила сбережения; как защитить себя от укусов насекомых и других природных объектов, как лечить раны и травмы.



Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

🍓 в зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

🍓 в весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

🍓 в летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.



Семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни

*Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот.
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.*



*Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться
На зарядку становиться.*



*Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться.
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.*

*Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!*



*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.*

*Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!*

*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*

*Вот те добрые советы
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!*